Vivantes

Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine Laktoseintoleranz festgestellt. Das bedeutet, dass Ihr Dünndarm durch einen Enzymmangel (Laktasemangel) derzeit nicht genügend Laktose aufspalten kann. Die Laktose gelangt so in den Dickdarm, wo sie von Bakterien abgebaut und verschiedene Beschwerden wie Blähungen und Durchfälle verursachen kann.

Laktose kommt als natürlicher Bestandteil in Milch von Säugetieren vor. Somit ist nicht nur Kuhmilch laktosehaltig, sondern auch die Milch von Stute, Ziege, Schaf und anderen Säugetieren.

Ihren Laktoseverzehr über den Tag sollten Sie bis zu Ihrer individuellen Toleranzschwelle reduzieren. Man unterscheidet zwischen einer laktosearmen (max. 10 g/d) und einer laktosefreien (max. 1 – 2 g/d) Kost.

Nur selten kommt es bereits bei sehr geringen Laktosemengen zu Unverträglichkeitsreaktionen, so dass Lebensmittel mit geringen Laktosemengen und in kleiner Menge verzehrt meist problemlos vertragen werden. Beschwerden treten oft erst bei Laktosemengen von über 10 g auf.

Besonders laktosehaltige Lebensmittel sind Milch und Frischmilchprodukte. Gereifte Milchprodukte weisen nur noch geringe Mengen an Laktose auf. Für eine laktosearme Ernährung sind von Natur aus laktosearme Milchprodukte, wie Hart-. Weich- und Schnittkäse ebenfalls geeignet.

Die Auswahl an laktosefreien Lebensmitteln - sei es von Natur aus milchzuckerfrei oder künstlich von Laktose befreit - ist sehr groß. Sie können laktosefreie Milchprodukte oder alternativ mit Kalzium angereicherte Soja-, Hafer- oder Reisprodukte verwenden.

Bevorzugen Sie für eine ausreichende Kalziumversorgung zusätzlich kalziumreiche Mineralwässer (>300 mg Kalzium/ Liter), mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte sowie kalziumreiche Gemüsesorten wie Grünkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Lauch.

Tabelle: Laktosegehalt von Lebensmitteln*

100 g bzw. 100 ml Lebensmittel	Laktose [g]	100 g bzw. 100 ml Lebensmittel	Laktose [g]
Buttermilch	4	Milchreis	3 – 4
Eiscreme	4 – 8	Molke	4 – 5
Frischkäse	3 – 4	Quark	2 – 3
Grießbrei	3 – 4	Rahmgemüse	1
Hart-, Schnitt-, Weichkäse	< 0,1	Sahne	3
Joghurtdressing	2 – 3	Sahnetorte	1 – 2
Kartoffelpüree	1	Saure Sahne	3
Käsekuchen	2	Schmand	3
Kefir	4	Vanillesauce	3 – 4
Kuhmilch	5	Vollmilchschokolade	8 – 10
Laktosefreie Milch	< 0,1	Weiße Schokolade	7 – 8
Milchbrötchen	1		

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Achten Sie auf das Zutatenverzeichnis:

Laktose muss als Zutat gekennzeichnet werden. Neben Milch und Milchprodukten können folgende Produkte ebenfalls Laktose enthalten: Instanterzeugnisse, Fertigprodukte z. B. Kartoffelfertigprodukte, Cremesuppen, Sahnesoßen, Salatdressings, Kaffeemischgetränke, gefüllte Schokolade, Nuss-Nougat-Creme, Mayonnaise, Halbfettzubereitungen, Backwaren, Wurstwaren, Medikamente.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

*Quelle: Prof. Dr. H. Heseker, Dipl. oec. troph. B. Heseker (2012). Die Nährwerttabelle. Umschau.

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.